



Poulet en croûte de sésame et légumes rôtis laqués

riz à l'ail et au gingembre

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Courgette



Poivron



Carotte



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Riz basmati



Graines de sésame



Chapelure panko



Aiguillettes de poulet



Sauce soja



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le poulet au sésame est croquant à l'extérieur et tendre à l'intérieur. Vous cuisinez des aiguillettes de poulet, la partie la plus tendre du filet de poulet.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

2x plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole avec couvercle, essuie-tout, petit bol, poêle, 3x assiette creuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Graines de sésame (sachet(s))	1	1	1	1	2	2
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (g)	25	50	75	100	125	150
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Sambal Lucullus (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3464 / 828	473 / 113
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	7,9	1,1
Glucides (g)	100	14
Dont sucres (g)	12,7	1,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	3	0,4

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer les légumes

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Coupez la **courgette** en rondelles de 1 cm d'épaisseur, le **poivron** et la **carotte** en lamelles. Dans le bol, mélangez les **légumes** avec la moitié de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 18 à 20 minutes.



4. Cuire le poulet

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **poulet** 2 minutes de chaque côté. Transférez-le sur la 2e plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.



2. Cuire le riz

Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer le beurre dans la casserole à feu moyen-vif et cuire l'**ail** avec la **purée de gingembre** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz** et le bouillon puis portez à ébullition. Couvrez et faites cuire le **riz** 10 minutes. Ensuite, retirez-le du feu et réservez-le 10 minutes, toujours à couvert.



5. Préparer la sauce

Dans le petit bol, mélangez la **sauce soja**, le miel et le sambal (ou harissa). Arrosez-en les **légumes rôtis** puis mélangez-bien. Remettez au four et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les **légumes** soient prêts.



3. Paner le poulet

Dans une assiette creuse, mélangez la farine avec l'eau (voir tableau des ingrédients). Dans l'autre assiette creuse, mélangez la **chapelure panko** avec les **graines de sésame**, du sel et du poivre. Épongez le **poulet** avec l'essuie-tout. Recouvrez le **poulet** du mélange de farine et d'eau, puis dans du mélange de **graines de sésame** et **chapelure panko**. Déposez le **poulet** pané sur une 3e assiette.



6. Servir

Servez le **riz** sur les assiettes. Disposez-y les **légumes** et le **poulet**.

Le saviez-vous ? 🌱 Riche en fer, vitamine C et calcium, la courgette est un légume-fruit, comme le concombre, la citrouille et la tomate.

Bon appétit !

Linguine aux crevettes à l'ail

sauce tomate au fenouil et basilic frais

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Passata



Linguine



Gousse d'ail



Fenouil



Mélange d'épices
siciliennes



Basilic frais



Oignon



Poivron rouge pointu



Citron



Crevettes



Qu'avez-vous pensé de cette
recette ? Scannez le QR code
pour donner votre avis !

Vous assaisonnez vos pâtes avec des épices siciliennes. Ce
mélange est composé de tomate, oignon, poivron, basilic et
origan.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Sauteuse, râpe fine, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2226 / 532	439 / 105
Lipides total (g)	8	2
Dont saturés (g)	4,6	0,9
Glucides (g)	82	16
Dont sucres (g)	13,5	2,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer

- Coupez le **fenouil** en quatre et retirez-en le cœur dur. Taillez le **fenouil** en fines lanières.
- Coupez l'**oignon** et le **poivron pointu** en demi-rondelles. Ciselez finement le **basilic** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition et faites-y cuire les **linguine** 10 à 12 minutes à couvert.
- Prélevez-en ensuite un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

Le saviez-vous ? 🍀 200 g de fenouil contiennent presque ¼ des AJR en potassium. Ce dernier joue un rôle important dans la régulation de l'équilibre hydrique de notre corps et dans la transmission des stimuli à notre système nerveux.



2. Cuire les crevettes

- Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **crevettes** et 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Assaisonnez de sel, de poivre et réservez-les hors de la sauteuse.



3. Préparer la sauce

- Remettez la sauteuse sur le feu, à moyen-vif, et faites-y cuire le **fenouil**, l'**oignon** et le **poivron pointu** 5 à 7 minutes.
- Ajoutez-y l'**ail** et les **épices siciliennes** puis faites cuire 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique et 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne.
- Ajoutez la **passata** et laissez mijoter 4 à 5 minutes à petit bouillon. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



4. Servir

- Ajoutez les **linguine** et les **crevettes** à la **sauce** (voir conseil).
- Servez les **linguine aux crevettes** sur les assiettes.
- Prélevez le zeste de 1 quart de **citron** par personne directement au-dessus de l'assiette puis coupez le **citron** en quartiers.
- Garnissez du **basilic frais** et accompagnez des quartiers de **citron**.

Conseil : Si la sauce n'est pas assez liquide, rajoutez-y un peu d'eau de cuisson.

Bon appétit !



Penne alla norma et Parmigiano Reggiano

aubergine, pecorino et basilic frais

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Aubergine



Gousse d'ail



Oignon



Basilic frais



Passata



Épices italiennes



Mini-tomates roma



Pecorino râpé AOP



Parmigiano Reggiano AOP



Penne



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le Parmigiano Reggiano doit son nom aux provinces italiennes où il est produit : Parma et Reggio Emilia. C'est la raison pour laquelle son appellation est d'origine protégée.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Sauteuse, râpe fine, casserole, grande sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates roma (g)	50	100	200	200	300	300
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3033 / 725	641 / 153
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	10,1	2,1
Glucides (g)	83	18
Dont sucres (g)	16,3	3,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Détaillez l'**aubergine** en dés de 1 cm. Coupez les **tomates** en deux.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Ciselez grossièrement le **basilic**.
- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les. Réservez-les.



3. Préparer la sauce

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez-y les **tomates** et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Déglacez avec la **passata** et le vinaigre balsamique.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Laissez mijoter 4 à 5 minutes.



2. Cuire l'aubergine

- Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la grande sauteuse à feu vif.
- Faites-y cuire/dorer les dés d'**aubergine** 8 minutes. Ajoutez les **épices italiennes** et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Pendant ce temps, râpez le **Parmigiano Reggiano**.

Le saviez-vous ? 🍆 L'aubergine est un légume polyvalent riche en fer et vitamine C.



4. Servir

- Ajoutez les **pâtes**, l'**aubergine** ainsi que la moitié du **pecorino** et du **basilic** à la sauce **tomate**.
- Ajoutez-y 30 à 45 ml par personne d'eau des **pâtes** réservée.
- Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses et garnissez-les du **Parmigiano Reggiano** et du **pecorino** et **basilic** restants.

Bon appétit !



Mijoté à la saucisse de porc au cheddar

frites au four et salade de chicon croquante

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Poireau



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Saucisse de porc
au cheddar et
oignon mijoté



Feuille de laurier



Chicon



Cannelle en poudre



Pomme de terre



Ingrédient à la une dans votre box ! Notre saucisse Brandt & Levie met l'accent sur la qualité, comme ici par exemple avec une saucisse produite à partir de porcs élevés dans de bonnes conditions aux Pays-Bas. Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, sauteuse avec couvercle, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Saucisse de porc au cheddar et oignon mijoté* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	1	1	2	2
Chicon* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cannelle en poudre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200

A ajouter vous-même

Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3372 / 806	448 / 107
Lipides total (g)	54	7
Dont saturés (g)	16,9	2,2
Glucides (g)	51	7
Dont sucres (g)	11,2	1,5
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer les frites

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en **frites** de 1 à 2 cm d'épaisseur. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



4. Préparer le mijoté

Couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter 10 minutes. Retirez le couvercle laissez réduire 5 minutes, ou jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.



2. Couper les légumes

Coupez le **poireau** en fines rondelles et rincez-les bien dans la passoire. Coupez la **carotte** en très petits dés. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Découpez la peau de la **saucisse** pour l'ouvrir et en sortir la **chair**.



5. Préparer la salade de chicon

Coupez le **chicon** en deux dans la longueur. Retirez-en le cœur dur puis émincez-le finement et mettez-le dans le bol. Ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire les légumes

Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu moyen et cuire l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ensuite, ajoutez-y la farine et 1 pincée de **cannelle**. Ajoutez le **poireau**, la **carotte** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ajoutez la **chair à saucisse** et faites-la cuire 2 à 3 minutes en l'émiettant. Déglacez avec le bouillon. Ajoutez la **feuille de laurier** et la moutarde puis salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Retirez la **feuille de laurier** du **mijoté** puis servez-le avec les **frites** et la **salade de chicon**. Accompagnez de mayonnaise en plus à votre convenance.

Bon appétit !

Calzones à la courgette et au fromage

salade de poivron pointu

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pâte à pizza



Passata



Oignon



Épices italiennes



Courgette



Roquette et mâche



Dés de fromage
aux herbes



Poivron rouge pointu



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

La courgette est un fruit mais est bien souvent considérée comme un légume. Elle est peu calorique et est riche en vitamine C et en fibres. Un aliment sain à incorporer à vos repas !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Dés de fromage aux herbes* (g)	50	75	100	150	175	225
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
---------------------------------	---	---	---	---	---	---

Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
-------------------------------	---	---	---	---	---	---

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
--------------------	---	---	----	---	----	---

Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
------------	---	---	----	---	----	---

Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
------------------------	----	----	----	-----	-----	-----

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3724 /890	644 /154
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	12,1	2,1
Glucides (g)	111	19
Dont sucres (g)	19	3,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	3,6	0,6

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**oignon** et la **courgette** en demi-rondelles.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et la **courgette** 4 à 5 minutes.
- Remuez régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍌 L'oignon est une bonne source de vitamine C. Celle-ci aide notamment votre corps à mieux absorber le fer contenu dans votre alimentation.



2. Préparer la sauce

- Ajoutez la **passata**, les **épices italiennes**, le sucre et l'eau (voir tableau des ingrédients) à la sauteuse. Ajoutez ensuite la moitié du vinaigre balsamique. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.
- Laissez épaissir et réduire la **sauce** 5 à 7 minutes à feu moyen en remuant régulièrement.
- Pendant ce temps, déroulez la **pâte à pizza** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Coupez-la en rectangles de taille égale pour obtenir 2 **pizzas calzones** par personne.



3. Garnir les calzones

- Étalez la **sauce** sur une moitié de chaque morceau de **pâte**, sans aller jusqu'au bord.
- Disposez-y les dés de **fromage aux fines herbes**. Repliez la moitié de **pâte** vide sur la partie garnie.
- Appuyez sur les bords avec une fourchette pour fermer la **calzone**.
- Répétez l'opération avec le reste de **pâte** puis enfournez les **calzones** 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient joliment dorées.



4. Préparer la salade

- Coupez le **poivron pointu** en fines lanières.
 - Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le reste de vinaigre balsamique. Salez et poivrez.
 - Ajoutez la **salade** et le **poivron pointu** au saladier puis mélangez bien.
 - Servez les **calzones** sur les assiettes avec la **salade** sur le côté.
- Le saviez-vous ?** 🍌 Le poivron pointu est riche en vitamine C et E. Cette dernière est un antioxydant présent aussi dans l'huile de tournesol, les produits à base de céréales complètes, fruits à coque, graines et légumes verts.

Farfalle au pesto et Parmigiano Reggiano

basilic, épinards et piment rouge

Famille Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Poireau



Piment rouge



Farfalle



Épinards



Pesto



Parmigiano Reggiano AOP



Basilic frais



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le basilic est une plante aromatique. Son nom signifie plante royale/petit roi en grec, sans doute en raison de son arôme - digne de figurer à la table des rois !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Râpe fine, casserole, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	¾	1	1¼	2
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3121 /746	763 /182
Lipides total (g)	37	9
Dont saturés (g)	8,1	2
Glucides (g)	74	18
Dont sucres (g)	8,9	2,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	0,8	0,2

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en y ajoutant 1 pincée de sel.
- Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le **poireau** en rondelles. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Faites cuire les **pâtes** 11 à 13 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



2. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le **poireau** et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Pendant ce temps, râpez le **Parmigiano Reggiano** et ciselez le **basilic** en lanières.

Le saviez-vous ? 🍌 La plupart des vitamines et minéraux se trouvent dans la partie verte du poireau. Celle-ci contient beaucoup de vitamine B6, importante pour les muscles et bonne pour le système immunitaire.



3. Apprêter

- Ajoutez les **épinards** et laissez-les réduire.
- Ajoutez ensuite le **pesto** et les **pâtes** ainsi que la moitié du **basilic** et du **Parmigiano Reggiano**
- Mélangez bien puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



4. Servir

- Servez les **pâtes** sur les assiettes
- Garnissez du reste de **Parmigiano Reggiano** et de **basilic**.

Bon appétit !

Filet de poulet en sauce au vin rouge

inspiré du coq au vin et servi avec une purée crémeuse

Premium

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Vin rouge



Champignons blancs



Pomme de terre



Gousse d'ail



Carotte



Sauce Worcestershire



Thym frais



Persil plat et ciboulette frais



Fromage frais aux fines herbes



Oignon



Filet de poulet



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le champignon blond de Paris contient moins d'eau que son cousin blanc. Il rétrécit ainsi moins à la cuisson.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Sauteuse, casserole, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vin rouge (ml)	90	187	280	374	467	561
Champignons blonds* (g)	125	250	375	500	625	750
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce Worcestershire (ml)	10	15	25	30	40	45
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3222 / 770	367 / 88
Lipides total (g)	37	4
Dont saturés (g)	22,5	2,6
Glucides (g)	61	7
Dont sucres (g)	11,6	1,3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	45	5
Sel (g)	1,2	0,1

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Émincez finement l'**oignon**. Coupez la **carotte** en demi-rondelles. Ciselez finement le **persil** et la **ciboulette** en veillant à les garder séparés.



4. Préparer la sauce

Ajoutez la farine et l'**ail** à la sauteuse puis faites revenir 1 minute. Ajoutez-y le **vin**, la **sauce Worcestershire**, le **thym**, le sucre et le bouillon. Mélangez bien, portez à ébullition et laissez cuire 2 à 4 minutes afin de permettre à l'alcool de s'évaporer. Portez le feu sur doux et laissez mijoter jusqu'au service. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Cuire les pommes de terre

Épluchez ou lavez soigneusement les **potatoes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Transférez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les. Écrasez les **potatoes de terre** avec le **fromage frais aux herbes**, la **ciboulette**, ½ cs de beurre par personne et 1 filet de lait ou d'eau de cuisson réservée selon votre préférence. Incorporez-y la moutarde et assaisonnez de sel et du poivre à votre goût.



5. Cuire le poulet

Pendant ce temps, salez et poivrez le **filet de poulet**. Dans la poêle, faites fondre ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit.



3. Cuire les légumes

Pendant ce temps, coupez les **champignons** en quatre, puis écrasez ou émincez l'**ail**. Faites fondre 1 cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et la **carotte** 5 à 6 minutes. Ajoutez-y les **champignons** et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Effeuillez le **thym** et ciselez-en finement les feuilles.



6. Servir

Servez la **purée de pommes de terre** sur les assiettes et déposez le **filet de poulet** dessus. Versez-y la **sauce au vin rouge** et garnissez du **persil**.

Bon appétit !



Steak au poivre

pommes de terre poêlées et salade de haricots verts

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Steak



Pommes de terre en rondelles



Little gem



Haricots verts



Sauce au poivre noir



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Vous servez ce soir le steak avec une sauce au poivre. Un régal !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Papier aluminium, casserole avec couvercle, essuie-tout, saladier, casserole en inox, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre en rondelles* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce au poivre noir* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3088 /738	506 /121
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	19,8	3,2
Glucides (g)	45	7
Dont sucres (g)	8,7	1,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1	0,2

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Cuire les pommes de terre

- Sortez le **steak** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les rondelles de **potatoes** 15 minutes (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez 2 poêles.



3. Cuire la viande

- Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Épongez le **steak** avec l'essuie-tout puis frottez-le de sel et de poivre.
- Lorsque le beurre est très chaud, déposez le **steak** dans la poêle et faites-le cuire 1 à 3 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle, assaisonnez-le de poivre, puis laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium.
- Réchauffez la **sauce au poivre** dans la casserole en inox à feu doux.



2. Préparer la salade

- Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux.
- Dans la casserole, versez un fond d'eau puis ajoutez les **haricots verts** et 1 pincée de sel. Portez à ébullition à couvert et faites-les cuire « al dente », soit 4 à 6 minutes. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- Pendant ce temps, coupez finement la **salade**. Dans le saladier, mélangez la moutarde, le miel et l'huile d'olive vierge extra.
- Ajoutez-y la **salade** et les **haricots verts**, mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Coupez le **steak** en tranches.
- Servez-les avec la **salade** et les **potatoes**
- Versez la **sauce au poivre** dessus.

Le saviez-vous ? 🍷 Les haricots verts renferment des minéraux importants, comme du potassium (pour une bonne pression artérielle) ainsi que du fer et de l'acide folique (bons pour la vitalité).

Bon appétit !



Mafaldine aux crevettes en sauce au pesto crémeuse

champignons, aneth et roquette

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Crevettes



Aneth frais



Roquette



Mélange de champignons prédécoupés



Crème fraîche épaisse bio



Gousse d'ail



Mafaldine



Pesto



Échalote



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

L'aneth est une plante aromatique riche en antioxydants et vitamine C. Saine et savoureuse, elle assaisonne vos plats à merveille.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	120	240	360	480	600	720
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Roquette* (g)	20 <td>40</td> <td>60</td> <td>80</td> <td>100</td> <td>120</td>	40	60	80	100	120
Mélange de champignons prédecoupés* (g)	175	350	525	700	875	1050
Crème fraîche épaisse bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3598 / 860	670 / 160
Lipides total (g)	46	9
Dont saturés (g)	16,5	3,1
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	5,8	1,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Cuire les crevettes

- Pour les **mafaldine**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole, avec 1 pincée de sel.
- Émincez l'**échalote** puis écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans la sauteuse, faites fondre la moitié du beurre et ajoutez-y l'huile d'olive. Faites-y cuire les **crevettes** 2 minutes, à feu moyen-vif, puis ajoutez la moitié de l'**ail** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Salez et poivrez à votre goût. Réservez hors de la sauteuse.



2. Préparer la sauce

- Dans la même sauteuse, faites fondre le reste de beurre à feu moyen-vif et cuire l'**échalote** et le reste d'**ail** 2 minutes. Ajoutez les **champignons** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.
- Versez-y la **crème fraîche** et la moitié du vinaigre de vin blanc, puis laissez mijoter à feu doux.
- Pendant ce temps, faites cuire les **mafaldine** 7 à 9 minutes, à couvert. Prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.



3. Préparer la salade

- Ciselez finement l'**aneth**.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le miel, la moutarde et le reste de vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la **roquette** et la majeure partie de l'**aneth**, puis mélangez bien.



4. Servir

- Ajoutez les **crevettes**, les **mafaldine**, le **pesto** et 1 cs d'eau de cuisson des **pâtes** par personne à la sauteuse contenant les **champignons**.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute à feu moyen-vif.
- Servez les **mafaldine** dans des assiettes creuses et garnissez-les du reste d'**aneth**. Disposez la **salade** à côté.

Bon appétit !

Tourte de poisson au saumon, cabillaud et colin

brocolini, herbes fraîches et amandes effilées

Cuisine du Monde

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Mélange de poissons : saumon, cabillaud et lieu noir



Gousse d'ail



Poireau



Carotte



Crème liquide



Ciboulette, aneth et persil frais



Pâte feuilletée



Brocolini



Thym séché



Amandes effilées



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le brocolini, ou Bimi, est un croisement entre le brocoli classique et le brocoli chinois. Comparé à la saveur végétale et légèrement amère du brocoli classique, celle du brocolini est plus douce et terreuse.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle, plat à four

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mélange de poissons : saumon, cabillaud et lieu noir* (g)	130	260	390	520	650	780
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crème liquide (g)	40	75	115	150	190	225
Ciboulette, aneth et persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pâte feuilletée* (roll(s))	¾	¾	1	1½	1½	2
Brocolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Thym séché (sachet(s))	¾	¾	1	1½	1½	2
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3628 / 867	542 / 130
Lipides total (g)	55	8
Dont saturés (g)	23,7	3,5
Glucides (g)	52	8
Dont sucres (g)	9	1,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'**ail**. Nettoyez le **poireau** et coupez-le en demi-rondelles. Taillez la **carotte** en fines demi-rondelles. Ciselez finement les **herbes fraîches**.

Le saviez-vous ? 🍏 100 g de poireau vous apportent plus d'un tiers des AJR en acide folique, essentiel à la croissance et au bon fonctionnement de votre corps.



4. Griller les amandes effilées

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle sans huile à feu vif et griller/dorer les **amandes effilées**. Réservez-les hors de la poêle.



2. Préparer la farce

Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez-y le **poireau**, la **carotte**, le **thym** séché et l'**ail**, puis faites cuire 3 à 5 minutes à couvert. Ajoutez la farine et faites cuire 1 minute en remuant. Ajoutez ensuite le bouillon, la moutarde et la **crème liquide** puis augmentez le feu. Salez, poivrez à votre goût et laissez réduire 3 à 5 minutes. Remuez régulièrement.



5. Cuire les légumes

Ajoutez les **brocolini** et l'eau (voir tableau des ingrédients) dans la poêle utilisée pour les **amandes** et faites-y cuire les **brocolini** 4 à 6 minutes à couvert. Ajoutez plus d'eau si vous remarquez que la poêle est trop sèche. Éteignez le feu et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer la tourte

Éteignez le feu et ajoutez le **mélange de poisson** et ¾ des **herbes fraîches**. Mélangez bien. Versez la farce dans le plat à four. Répartissez la **pâte feuilletée** sur le plat. Rentrez-en les bords, ou coupez l'excédent de **pâte** le long des bords. Faites une petite entaille en forme de croix au milieu de la **pâte feuilletée**. Enfourez la **tourte** 20 à 25 minutes.



6. Servir

Servez la **tourte de poisson** sur les assiettes. Accompagnez-la des **brocolini** garnis d'**amandes effilées** et du reste d'**herbes fraîches**.

Bon appétit !



Cheeseburger Meatier sur pain brioché

grenailles poêlées et salade croquante à la pomme

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Burger Meatier



Pomme



Tomates cerises rouges



Lard



Demi-grenailles avec peau précuites



Épices pour BBQ



Gouda vieux râpé



Pain brioché



Chutney piquant aux oignons



Radicchio, roquette et laitue



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le pain brioché nous vient de France. Comparé aux pains classiques, sa texture est aérienne. Il est donc moins lourd sur l'estomac et se déguste presque comme un gâteau !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x poêle avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	100	200	300	375	500	575
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney piquant aux oignons* (g)	40	80	120	160	200	240
Radicchio, roquette et laitue* (g)	30	60	90	120	150	180
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5058 / 1209	694 / 166
Lipides total (g)	66	9
Dont saturés (g)	27,3	3,7
Glucides (g)	107	15
Dont sucres (g)	36,4	5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	4,6	0,6

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la **pomme** en fines tranches et les **tomates cerises** en deux.
- Détachez les tranches de **lard** les unes des autres et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez le **lard** 5 à 8 minutes.
- Laissez ensuite le four allumé pour le **pain brioché** à l'étape 3.



3. Cuire le burger

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** 3 à 5 minutes de chaque côté à couvert.
- À mi-cuisson, parsemez-le de **fromage râpé**.
- Pendant ce temps, enfourez le **pain brioché** 2 à 3 minutes.



2. Cuire les grenailles

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **grenailles précuites**, les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et faites-les cuire 9 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle et poursuivez-en la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍷 Les grenailles ne s'épluchent pas. Consommées avec leur peau, elles vous apportent ainsi plus de fibres, mais aussi plus de vitamines, comme de la vitamine B6 par exemple, importante pour le métabolisme.



4. Servir

- Dans le saladier, mélangez la moutarde, le miel, le vinaigre balsamique blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez. Ajoutez la **pomme**, les **tomates cerises** et la **salade** à la vinaigrette. Mélangez bien.
- Servez les **grenailles** sur les assiettes. Coupez le **pain brioché** en deux. Garnissez-en la moitié inférieure du **lard** et du **burger**. Tartinez le **chutney d'oignon** sur l'autre moitié et fermez le **burger**.
- Accompagnez de la **salade** et de mayonnaise à votre goût.

Penne à l'aubergine en sauce crémeuse et burrata

tomates séchées, noix et basilic frais

Végé Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Oignon



Gousse d'ail



Aubergine



Penne



Crème liquide



Basilic frais



Roquette



Burrata



Mélange d'épices
siciliennes



Noix concassées



Crème de basilic



Tomates séchées



Qu'avez-vous pensé de cette
recette ? Scannez le QR code
pour donner votre avis !

La *burrata* est une boule de mozzarella remplie d'un mélange
de crème et de mozzarella hachée. Cela permettait autrefois
d'utiliser les restes de mozzarella.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Sauteuse, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Crème de basilic* (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomates séchées* (g)	30	50	70	100	120	150
À ajouter vous-même						
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3824 /914	668 /160
Lipides total (g)	49	8
Dont saturés (g)	15,7	2,7
Glucides (g)	88	15
Dont sucres (g)	18,4	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Préparez le bouillon (voir conseil).
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez l'**aubergine** en dés de 1 à 2 cm et émincez grossièrement les **tomates séchées**.

Conseil : S'il vous est difficile de préparer une petite quantité de de bouillon, préparez-en 500 ml avec 1 cube puis mesurez-en la bonne quantité. Vous pourrez congeler le reste de bouillon pour une prochaine fois.



2. Cuire l'aubergine

- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Égouttez-les et réservez-les.
- Mélangez l'**aubergine** avec la farine.
- Faites chauffer ⅔ de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'**aubergine** 8 à 10 minutes.



3. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon**, l'**ail** et les **tomates séchées** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les **épices siciliennes** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique et le bouillon.
- Ajoutez la **crème liquide** et laissez mijoter 4 à 5 minutes à feu doux.



4. Servir

- Ciselez le **basilic** en lanières.
- Incorporez les **penne**, l'**aubergine** et la **crème de basilic** à la **sauce crémeuse**. Assaisonnez de sel, de poivre à votre goût et servez les **penne** dans des assiettes creuses. Déposez-y la **burrata** et la **roquette**.
- Garnissez des **noix concassées** et du **basilic frais**.

Le saviez-vous ? 🌱 Manger moins de viande présente des avantages pour votre santé. Cela diminue par exemple les risques de maladies cardiovasculaires.



Tacos garnis de filet de porc et salsa d'avocat

gouda, chou, carotte et sauce BBQ

Street food Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Mini-tortilla



Filet mignon de porc



Sauce BBQ



Chou blanc et carotte



Maïs conserve



Avocat



Oignon nouveau



Citron vert



Gouda râpé



Piment vert



Coriandre et menthe fraîches



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

L'avocat est riche en graisses végétales insaturées. Manger de l'avocat favorise un bon taux de cholestérol et aide à garder votre cœur & vos artères en bonne santé.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

2x bol, râpe fine, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce BBQ (g)	25	50	75	100	125	150
Chou blanc et carotte* (g)	100	200	200	400	400	600
Maïs conserve (g)	70	140	215	285	355	425
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	40	75	115	150	190	225
Piment vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4581 / 1095	726 / 173
Lipides total (g)	62	10
Dont saturés (g)	15,3	2,4
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	18,6	2,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	49	8
Sel (g)	3,6	0,6

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C (voir conseil). Détaillez l'**oignon nouveau** en fines rondelles, en réservant séparément la partie blanche et la verte.
- Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez-le.
- Épépinez et émincez finement le **piment vert** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Effeuillez la **menthe** puis ciselez finement les feuilles de **menthe** et la **coriandre**.

Conseil : Vous préchauffez le four pour y réchauffer les tortillas plus tard, mais vous pouvez aussi choisir de le faire dans une poêle.



3. Préparer les garnitures

- Dans le bol, mélangez le **chou blanc**, la **carotte**, la mayonnaise, 1cc de jus de **citron vert** par personne et du zeste de **citron vert** à votre convenance.
- Ajoutez la moitié des **herbes fraîches**, puis salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, enfournez les **tortillas** 2 à 3 minutes.



2. Cuire le filet mignon de porc

- Taillez le **filet mignon de porc** en petits dés de 1 cm maximum.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la **viande** et la partie blanche de l'**oignon nouveau** 3 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, égouttez et rincez le **maïs**. Ajoutez-le, ainsi que la **sauce BBQ**, à la poêle pendant la dernière minute de cuisson de la **viande**.
- Salez et poivrez à votre goût. Réservez hors du feu, à couvert.



4. Servir

- Coupez l'**avocat** en deux, puis retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en dés.
- Dans l'autre bol, mélangez l'**avocat**, la partie verte de l'**oignon nouveau** et du **piment vert** à votre convenance. Ajoutez le reste de jus de **citron vert**. Salez et poivrez à votre convenance.
- Garnissez les **tortillas** de la **salade de chou et carotte**, du **filet de porc**, du **fromage** et de la **salsa d'avocat**.
- Parsemez du reste d'**herbes fraîches** et de zeste de **citron vert** à votre convenance.